

Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії

Годлевський П.М., Саратовський О.В.

Херсонська державна морська академія

Анотація. Мета: вдосконалення професійної підготовки курсантів ХДМА (Херсонська державна морська академія) за допомогою рукопашного бою. **Матеріал і методи.** Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, анкетне опитування фахівців морського та річкового транспорту. **Результати:** Професійна діяльність майбутніх моряків багатоаспектна. Анкетне опитування фахівців вказало на важливість чотирьох факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту, але ранжирування факторів дозволило отримати наступні дані: на першому місці за важливістю – виробничі умови. Такі фактори, як природні умови та соціально-психологічні фактори, в опитуванні мають майже однаковий відсоток, але за ранжируванням природні умови на другому місці, а соціально-психологічні фактори на третьому. Зниження рухової активності знаходиться на четвертому місці. Досліджені фактори професійної діяльності майбутніх моряків визначили загальну проблему і шляхи вирішення. Відзначені можливості дистанційного навчання і важливість самостійної роботи. Модернізовані методики визначення необхідної рухової активності та розрахунку оптимального фізичного навантаження для фахівців морського та річкового транспорту. Надані рекомендації для самостійного визначення рівнів рухової активності та адекватності фізичного навантаження фізичному стану. **Висновки.** Досліджені фактори професійної діяльності майбутніх моряків визначають багатоаспектність різноманітних фізіологічних, психофізичних та соціальних впливів на особистість. Професійна діяльність моряків вимушено пов'язана з недостатньою руховою активністю, що негативно впливає на фізіологічний та психофізичний стан. Рекомендовані модернізовані методики визначення необхідної рухової активності та розрахунку оптимального фізичного навантаження дозволять оперативно визначати рівень рухової активності та навантаження і вносити своєчасно корекцію в процес самостійного фізичного виховання курсантів ХДМА. Нові форми та адаптовані під умови навчання спортивні види (наприкладі рукопашного бою), є одним із чинників підвищення фізичної підготовленості до професійної діяльності курсантів ХДМА.

Ключові слова: рукопашний бій, курсанти, професійна діяльність, рухова активність, адекватність фізичного навантаження фізичному стану.

Вступ. Ефективність освоєння сучасних спеціальностей курсантами ХДМА (Херсонська державна морська академія) залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають, як природну основу, так і здатність розвитку фізичних якостей. Загальна фізична підготовка (ЗФП) в процесі професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту має надзвичайно важливе

значення і є основою (базою) для спеціальної фізично-професійної підготовки відповідно до умов професійної діяльності (Гузар, 2000; Степанюк, Глухов, Давидок, & Лященко, 2018). Фізична діяльність моряків пов'язана переважно із статичними навантаженнями і зумовлена тривалим перебуванням у вимушеній позі, що не компенсує активного рухового режиму і негативно впливає на витривалість, працездатність і безпечну

діяльність (Шерман, 2016). Тривала гіпокінезія та гіподинамія призводять до небезпечних для здоров'я людини наслідків формування синдромів вегетосудинної дистонії та нервово-психічної асенізації. Виникнення випадків змін функцій організму в значній частині не є патологічними і при виконанні вправ ЗФП мають відновний характер (Матвеев, 2005; Озолин, 2003; Ровный, 2013; Podrigalo, and et. al., 2017). Відсутність умов для ЗФП в довготривалих морських рейсах змушує шукати альтернативні форми та напрямки рухової активності. Адаптований під професійну і природну реальність вид єдиноборства рукопашний бій за своєю структурою і психофізичним впливом сприяє в рішенні проблеми необхідної рухової активності (Бойченко, 2007; Годлевський, & Кайда, 2014; Pervachuk, and et. al., 2017; Romanenko, and et. al. 2018).

Дані літературних джерел свідчать, що специфіка фізичної підготовленості вимагає підтримання постійного помірного фізичного навантаження (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Камаев, Тропин, & Селезнев, 2013; Тропин, & Бойченко, 2014; Тропин, 2018). Крім того, через тривалі перерви (більше двох-трьох тижнів) втрачається і резистентність організму, що для тренувального процесу особливо катастрофічно (Годлевський, Пінчук, Григорович, Демчук, Підгурська, & Кособуцький, 2015; Гузар, Савченко-Марущак, & Шалар, 2016; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Шалар, Романюк, & Гузар, 2017).

В дослідженнях на прикладі моряків показано, що в умовах берега, крім занять фізичною культурою і спортом, моряки за добу проходять у середньому 12–15 км, а в умовах плавання 2–4 км. Доведено, що після 22-добової гіпокінезії професійна працездатність людини, яка не пов'язана з прямими фізичними навантаженнями, знижується на 16 %, а кисневий борг при м'язовому навантаженні підвищується на 51 %. Обстеження моряків-підводників показало, після 1,5 місяців перебування у морі сила м'язів тулуба і кінцівок зменшувалася на

20–40 % від вихідної, а після 4 місяців перебування, на 40–50%. Тривале обмеження руху (гіпокінезія) та силової активності (гіподинамія) призводить до значного зниження м'язового тону, до розвитку детренованості ряду органів і систем та помітного зниження працездатності. Значний інтерес викликають дані про зміни при гіподинамії та гіпокінезії функцій нервової та ендокринної систем та обміну речовин. Доведено, що в цих умовах спостерігається підвищене стомлення, послаблення пам'яті, збільшення кількості помилок, порушення сну. Численні публікації науковців свідчать про недостатню кількість практичних обов'язкових занять з фізичного виховання, що за такої організації марно сподіватись на розвиток, а навіть і на збереження наявного рівня фізичного стану та здоров'я студентів (Бойченко, & Сушко, 2011; Грибан, 2012; Камаев, & Тропин, 2012; Степанюк, Городинська, & Лук'янченко, 2015). З посиленням ролі самостійної роботи та поза академічних занять у процесі фізичного виховання ВНЗ актуальною є проблема раціональної організації та диференційованого урахування готовності до неї студентів (Годлевський, 2014; Гузар, 2001). Така ситуація спонукає до пошуку нових технологічних засобів оптимізації рухової активності студентів через самостійні форми занять, а також з використанням різних видів єдиноборств (Арефьев, 2005; Ананченко, Єрмаков, & Бойченко, 2016; Тропин, 2018; Tropin, 2017).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Херсонської державної морської академії «Валеологічне виховання курсантів академії засобами фізичної культури і спорту». (Рішення Вченої ради ХДМА, протокол №2 від 26.12. 2015 року).

Мета дослідження: вдосконалення професійної підготовки курсантів ХМДА (Херсонська державна морська академія) за допомогою рукопашного бою.

Завдання дослідження:

1. За допомогою анкетного опитування фахівців дослідити фактори професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту.

2. Визначити особливості навчання під час занять рукопашним боєм курсантів ХМДА.

3. Модернізувати методики визначення необхідної рухової активності та розрахунку оптимального фізичного навантаження для фахівців морського та річкового транспорту, що дозволить вносити корекцію в процес самостійного фізичного виховання курсантів ХМДА.

Матеріали та методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, анкетне опитування фахівців морського та річкового транспорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Період навчання в ХДМА – це важливий етап формування особистості

майбутнього фахівця морського та річкового транспорту. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню. Кінцевий результат цього процесу – рівень індивідуальної психофізичної підготовленості фахівця, ступінь розвитку його духовних та професійних здібностей. Професійна діяльність майбутніх моряків багатоаспектна.

Анкетне опитування фахівців морського та річкового транспорту (n=30), що проводилось з метою дослідження факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту, дозволило ранжирувати основні фактори за важливістю.

В розробленій анкеті було запропоновано 8 факторів. Респонденти повинні були вказати на важливість запропонованих факторів. Таким чином, опитаними було виділено 4 основні фактори професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту (рис.1).

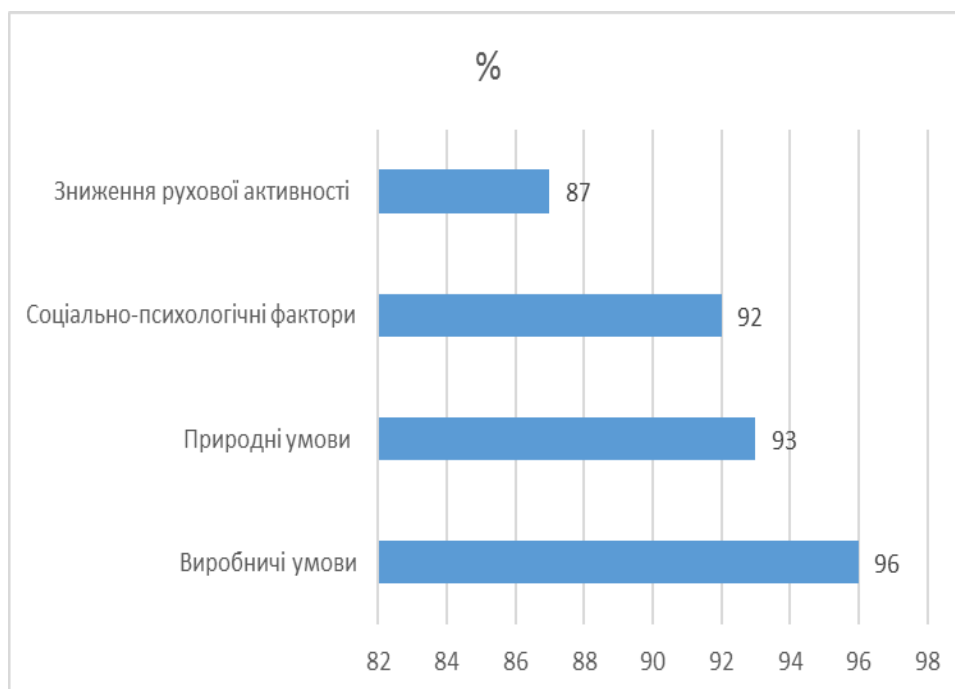


Рис. 1. Важливість виділених опитаними факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту

Отже, більшість фахівців – 96 % вважають найбільш головним фактором професійної діяльності – виробничі умови. До даного фактору респонденти віднесли: шум та вібрація, електромагнітне випромінювання, хімічне забруднення повітря, збільшення інтенсивності експлуатації суден тощо.

Також, важливим фактором, опитані вважають природні умови – 93 %. До даного фактору віднесено: зміну погодних та кліматичних умов, зміна часових поясів, бортова та кільова качка тощо.

Також 92 % опитаних вважають важливим соціально-психологічні фактори до яких можна віднести: поєднання зони відпочинку та праці, постійна готовність до виконання професійних обов'язків, монотонність професійної діяльності, дефіцит інформації, групова ізоляція та самотність, сексуальна деривація, необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу, загроза потрапляння в військовий або піратський полон тощо.

87 % опитаних визначили такий фактор, як зниження рухової активності, що призводить до формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації тощо.

Таким чином, анкетне опитування фахівців вказало на важливість чотирьох факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту, але ранжирування факторів дозволило отримати наступні дані: на першому місці за важливістю – виробничі умови. Такі фактори, як природні умови та соціально-психологічні фактори, в опитуванні мають майже однаковий відсоток, але за ранжируванням природні умови на другому місці, а соціально-психологічні фактори на третьому. Зниження рухової активності знаходиться на четвертому місці.

Протягом I і II курсів навчання в ХДМА пріоритетними засобами фізичного виховання курсантів є: оздоровча гімнастика, атлетична гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, комплекси загально розвиваючих та спеціальних

вправ. Першочергову роль в їх реалізації відіграє загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка. Такі якості, як рівновага та вестибулярна стійкість є необхідними для адаптації плавскладу до морської качки, а базові та професійно важливі для моряків психофізичні якості: сміливість, психоемоційна стійкість, рішучість, спритність, статична витривалість, сенсомоторна реакція – також є і сутністю видів єдиноборств.

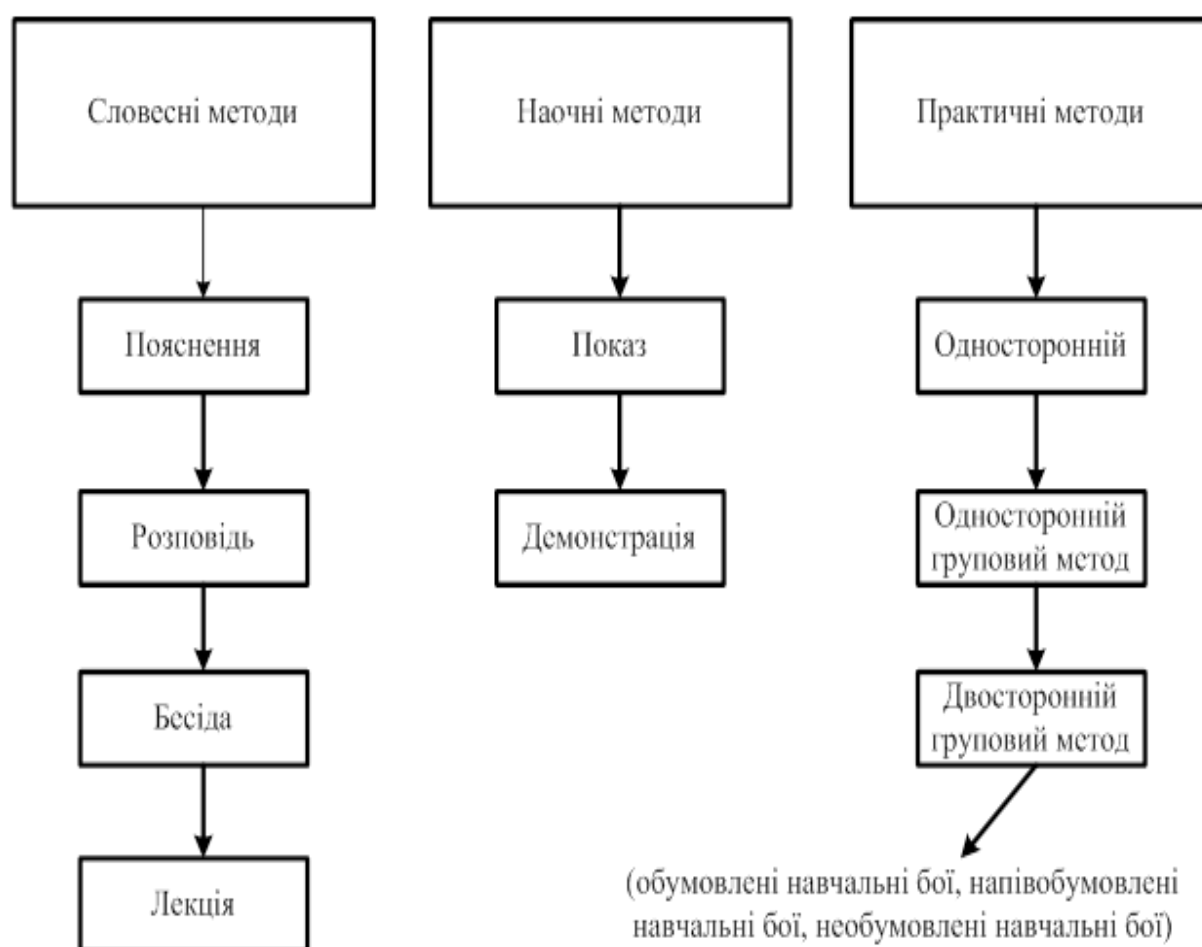
На разі, важливу роль фізичного виховання курсантів виконує самостійна підготовка. Основи занять котрої збагачені певними знаннями організації, уміннями й навичками самостійно працювати під особистим контролем (Бойченко, Алексєєва, & Алексєнко, 2016; Бойченко, Тропин, & Панов, 2013). Також в ХДМА для курсантів існують кабінети дистанційного навчання, де встановлено повний комплект обладнання, що дозволяє проводити заняття в режимі відеоконференцій.

Крім того, в навчальному процесі використовуються електронні навчальні та методичні матеріали, розміщені на сервері в мережі інтернет. Доступ до електронних ресурсів можливий завдяки створеній в академії сучасної бездротової мережі, що надає курсантам та викладачам академії практично необмежені можливості. Викладачі під час проведення занять використовують відеоматеріали, презентації. Це тим більше актуально для таких навчальних закладів як морська академія, оскільки курсанти значний час знаходяться на суднах на практиці.

Заняття видом єдиноборств рукопашний бій в умовах практик має на меті пошук альтернативних заходів заохочування студентів до самостійних форм занять, здорового способу життя й професійного довголіття (Годлевський, & Зубрицький, 2013). Самостійні заняття з фізичного виховання та тренування з рукопашного бою, під дистанційним керівництвом педагогів, дозволяють контролювати педагогічний процес та

вирішувати проблему тривалої гіпокінезії і гіподинамії засобами фізичних навантажень. Широкий арсенал рухів, дій, вправ спеціальної підготовки, аутогенного тренування – дозволяє варіативно застосовувати фізичні навантаження відповідно до природних та інших умов, при недостатній руховій активності, для підтримки і розвитку фізичних якостей. Так виконання комплексів-РБ сприяють розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагають оволодіти видами

координації та зняти напругу. Праця на боксерському мішку («груші») дозволяє підтримувати силу та витривалість, а бій «з тінню» – спеціальну швидкість. Всі згадані складові так само, як і професійні якості моряка, в певних умовах та межах можна тренувати. У процесі навчання прийомам рукопашного бою застосовуються різноманітні методи, основними з яких є: словесні, наочні та практичні методи (рис.2).



Ці методи лаконічні і дозволяють зберегти моторну щільність занять (органічні пов'язані слово з рухом)

Рис.2. Структура дидактичних методів

У процесі навчання прийому, або окремої дії, можна виділити три відносно завершених етапи, яким відповідає перший

ступінь формування рухового навичу. До них відноситься ознайомлення, розучування та тренування (рис.3).

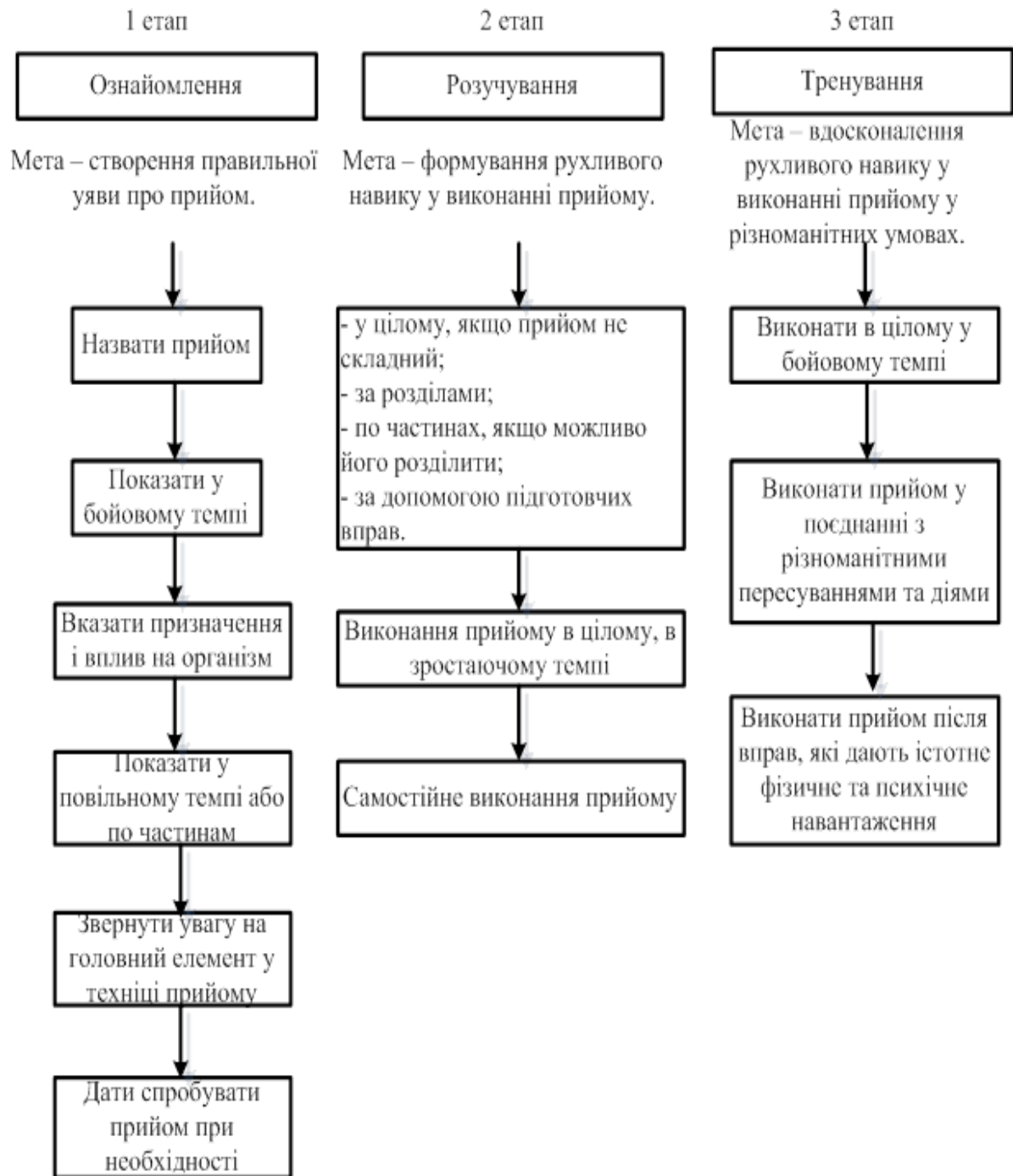


Рис. 3. Методика вивчення техніки рукопашного бою

Для зручності, оволодіння прийомами рукопашного бою розподіляються на підготовчі прийоми, котрі представляють собою допоміжні вправи для виконання

окремих прийомів рукопашного бою, їх удосконалення, виховання фізично та морально-вольових якостей (рис. 4).

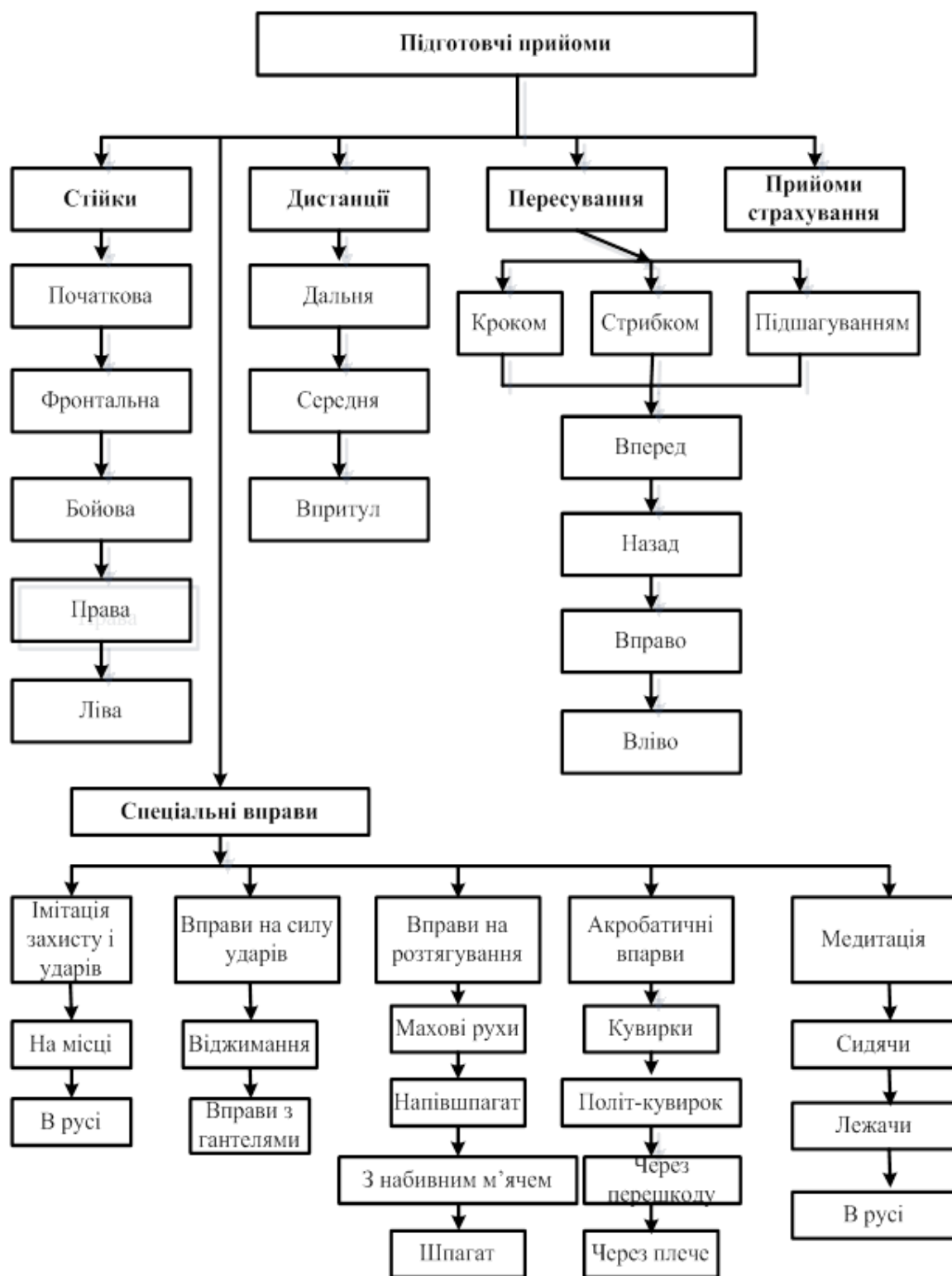


Рис. 4. Підготовчі прийоми

Для визначення необхідної рухової активності фахівців морського та річкового транспорту в нашій модифікації пропонується методика О.С. Куца, яка

заснована на тижневому хронометражу усіх видів рухів за формулою:

$$IPR_{(T)} = \frac{(\sum IPR + \sum \Phi OPA)}{\sum T_{(T)} - C} \times 100 \%$$

$IP_{(T)}$ – індекс рухової активності за тиждень;

ΣPRA – сума часу, витрачена на побутові рухи (хв.);

$\Sigma FOPRA$ – сума часу витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими

вправами та елементами рукопашного бою;

$\Sigma T_{(T)}$ – сума часу доби за тиждень;

C – час сну.

А енергетичні витрати, у природних умовах, оцінювати за допомогою вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). Методика моніторингу ЧСС базується на лінійній залежності між споживанням кисню і ЧСС у широкому діапазоні інтенсивності фізичних навантажень. ЧСС є найважливішою характеристикою функціонального стану людини; це кількісна величина, яка дозволяє оцінювати роботу, виконувану серцем. ЧСС – індивідуальна характеристика для кожної конкретної людини. Виміри ЧСС, крім іншого, дозволяють оптимально підбирати величини фізичних навантажень під час спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності для профілактики гіпокінезії та гіподинамії.

За методикою В.І. Белова, модифіковану нами, пропонується визначення адекватності фізичного навантаження фізичному стану у балах, за формулою:

$$N = (t + i + s) - (a + u + v), \text{ де}$$

N – відповідність величини фізичного навантаження функціональному стану організму;

t – тривалість разового тренування у хвилинах;

i – середня інтенсивність застосованого навантаження, яка визначається за частотою серцевих скорочень;

s – кількість тренувальних занять на тиждень;

u – показник рівня здоров'я;

a – курсант І–ІІ курсу;

v – курсант ІІІ–V.

Кожному параметру навантаження відповідає умовно вибрана кількість балів:

t : кожні 15 хв. фізичного

навантаження оцінюється 1 балом;

навантаження понад 120 хв. – 7 балів;

i : менша за 100 уд/хв. – 1 бал, кожні 10 уд/хв. понад 100 уд/хв. оцінюється 1 балом, понад 160 уд/хв. (анаеробна зона) – 10 балів;

s : 2–3 «спаринги» на тиждень оцінюється 1 балом, 4–5 «спаринги» – 2 балами, 6–7 «спаринги» – 3 балами.

За оснащенням суден фізична активність у дні занять оцінюється за 5-бальною системою:

– напружена фізична робота – 1 бал;

– напівмеханізована фізична робота – 2 бали;

– нефізична робота з обмеженою рухливістю – 3 бали;

– сидяча робота з обмеженою рухливістю – 4 бали;

– відсутність фізичного навантаження – 5 балів.

Отримане число "+1" і більше означає перевищення рівня фізичного навантаження над резервними можливостями організму; "-1" і менше – рівень навантаження не перевищує ці можливості і може бути збільшений без небезпеки для здоров'я; "-0,9" – навантаження відповідає функціональному стану організму того хто займається. При недостатньому фізичному навантаженні слід підвищувати його рівень в першу чергу за рахунок обсягу (t), потім інтенсивності (i) і збільшення частоти занять (s). При перевищенні рівня фізичного навантаження над резервними можливостями організму, спочатку знижується інтенсивність навантаження (i). Якщо цього недостатньо, то зменшується її об'єм (t), і, в останню чергу, частота занять (s).

Рекомендована методика розрахунку оптимального фізичного навантаження дозволяє оперативно визначати його рівень і вносити корекцію в процес самостійного фізичного виховання курсантів ХМДА.

Висновки.

1. Анкетне опитування фахівців вказало на важливість чотирьох факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту:

– виробничі умови (шум та вібрація, електромагнітне випромінювання, хімічне забруднення повітря, збільшення інтенсивності експлуатації суден);

– природні умови (зміна погодних та кліматичних умов, зміна часових поясів, бортова та кільова качка);

– соціально-психологічні фактори (поєднання зони відпочинку та праці, постійна готовність до виконання професійних обов'язків, монотонність професійної діяльності, дефіцит інформації, групова ізоляція та самотність, сексуальна деривація, необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу, загроза потрапляння в військовий або піратський полон).

– зниження рухової активності (формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації).

2. Ефективним засобом залучення курсантів до систематичної фізичної активності є виконання нових, нетрадиційних вправ. Запропоновані

методичні основи використання виду єдиноборств рукопашний бій, що має на меті пошук альтернативних заходів заохочування студентів до самостійних форм занять, використання дистанційного навчання засобами інтерактивних технологій і, в майбутній професійній діяльності, володіти знаннями в профілактиці професійних захворювань.

3. Рекомендовані модернізовані методики визначення необхідної рухової активності та розрахунку оптимального фізичного навантаження дозволять оперативно визначати рівень рухової активності та навантаження і вносити своєчасно корекцію в процес самостійного фізичного виховання курсантів ХМДА.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в розробленні авторської методики з рукопашного бою для самостійної підготовки працівників морського та річкового транспорту.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ананченко, К. В., Єрмаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2016). «Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту». *Фізичне виховання і спорт*, 1, 275–279.
- Арефьев, В. Г. (2005). «Внедрение компьютерных технологий в оздоровительный фитнес». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 34–38.
- Бойченко, Н. В., Алексеева, І. А., & Алексенко, Я. В. (2016). «Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Фізичне виховання і спорт*, 2, 70–73.
- Бойченко, Н. В., Тропин, Ю. М., & Панов, П. П. (2013). «Техніка та тактика у спортивній боротьбі». *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, БГТУ им. Шухова, Белгород*, 52-56.
- Бойченко, Н. В., & Сушко, Ю. П. (2011). «Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 47-50.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.

- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Годлевський, П. М., & Зубрицький, Б. Д. (2013). «Чинники впливу на ефективність техніки самозахисту». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5 (38), 64–67.
- Годлевський, П. М. (2014) «Методика проведення самостійних занять студентками спортивного учбового відділення із самозахисту» *Фізичне виховання і спорт. Східноєвроп. нац. ун-т.*, 16, 26–29.
- Годлевський, П. М., & Кайда, Д. В. (2014). «Теорія і методика викладання самозахисту у навчальній програмі фізичного виховання». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 51, 31–36.
- Годлевський, П. М., Пінчук, В. Ф., Григорович, О. С., Демчук, І.В., Підгурська, О. П., & Кособуцький, Ю. Ф. (2015). «Механізм функціонування фізичного виховання ВНЗ». *Фізичне виховання і спорт. Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки*, 17, 24–28.
- Грибан, Г. П. (2012). «Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 25–28.
- Гузар, В. М. (2000). «Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3–8.
- Гузар, В. М. (2001) «Процес управління фізичною культурою і спортом» *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17. 9–18.
- Гузар, В. М., Савченко-Марущак, М. С., Шалар, О. Г. (2016). «Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів». *Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139, 45–48.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства 2, Научный журнал: Материалы XII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях»*, ХГАФК, Харьков, 20-23.
- Камаев, О. И., & Тропин, Ю. Н. (2012). «Роль специальной силовой подготовки в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции*, ХГАДИ, Харьков, 73-77.
- Камаев, О. И., Тропин, Ю. Н., & Селезнев, Б. Р. (2013). «Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств: Сборник статей IX научной конференции*, ХНПУ, Харьков, С. 149-152.
- Матвеев, Л. П. (2005). *Общая теория спорта и её прикладные аспекты*. Издательство «Лань», СПб.
- Озолин, Н. Г. (2003). *Настольная книга тренера: Наука побеждать*. ООО «Издательство АСТ», Москва.
- Ровный, А. С. (2013). *Управление подготовкой тхэквондистов*. Харьков.
- Степанюк, С. І., Глухов, І. Г., Давидок, А. О., & Лященко, О. В. (2018). «Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості» *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку*, 38–43.

- Степанюк, С., Городинська, І., & Лук'янченко, М. (2015). «Роль мотивацій у формуванні основ здорового способу життя». *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(1), 236–239.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 1, 72-77.
- Тропин, Ю. Н. (2018). «Тенденция в динамике физической подготовленности у девушек-борцов». *Единоборства*, 3(9), 69-76.
- Тропин, Ю. Н. (2018). «Особенности физической подготовленности юношей и девушек, занимающихся вольной борьбой». *Единоборства*, 4(10), 62-68.
- Шалар, О. Г., Романюк, О., & Гузар, В. М. (2017). «Фізична підготовка юних борців з таеквон-до». *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*, 100–104.
- Шерман, М. І. (2016). «Дослідження впливу особливостей морської праці на толерантність моряків міжнародних екіпажів». *Молодий вчений*, 3 (30), 450–454.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin Y. (2017). «Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 519-526.
- Pervachuk, R., Tropin, Y., Romanenko, V., & Chuev, A. (2017). «Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers». *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 5(61), 72-74.
- Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., & Goloha, V. (2018). «Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity—comparative analysis». *Physical Activity Review*, 6, 87-93.
- Tropin, Y. (2017). «Physical fitness model characteristics in wrestling». *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2(58), 69-71.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2019 р.

Опубліковано: 07.02.2019 р.

Анотация. *Годлевский П. М., Саратовский О. В. Рукопашный бой в профессиональной деятельности курсантов Херсонской государственной морской академии. Цель:* совершенствования профессиональной подготовки курсантов ХГМА (Херсонская государственная морская академия) с помощью рукопашного боя. **Материал и методы.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников, педагогические наблюдения, анкетный опрос специалистов морского и речного транспорта. **Результаты.** Профессиональная деятельность будущих моряков многоаспектная. Анкетный опрос фахифцев указало на важность четырех факторов профессиональной деятельности работников морского и речного транспорта, но ранжирования фокторив позволило получить следующие данные: на первом месте по важливистью - производственные условия. Такие факторы, как природные условия и социально-психологические факторы, в опросе имеют почти одинаковый процент, но при ранжировании природные условия на втором месте, а социально-психологические факторы на третьем. Снижение двигательной активности находится на четвертом месте. Исследованы факторы профессиональной деятельности будущих моряков определили общую проблему и пути решения. Отмеченные возможности дистанционного обучения и важность самостоятельной работы. Модернизированные методики определения необходимой двигательной активности и расчета оптимального физической нагрузки для специалистов морского и речного транспорта. Даны рекомендации для самостоятельного определения уровней двигательной активности и адекватности

физической нагрузки физическому состоянию. **Выводы.** Исследованы факторы профессиональной деятельности будущих моряков определяют многоаспектность различных физиологических, психофизических и социальных воздействий на личность. Профессиональная деятельность моряков вынужденно связана с недостаточной двигательной активностью, негативно влияет на физиологическое и психофизическое состояние. Рекомендуемые модернизированные методики определения необходимой двигательной активности и расчета оптимального физической нагрузки позволят оперативно определять уровень двигательной активности и нагрузки и вносить своевременно коррекцию в процесс самостоятельного физического воспитания курсантов ХГМА. Новые формы и адаптированы под условия обучения спортивные виды (на примере рукопашного боя), является одним из факторов повышения физической подготовленности к профессиональной деятельности курсантов ХГМА.

Ключевые слова: рукопашный бой, курсанты, профессиональная деятельность, двигательная активность, адекватность физической нагрузки физическому состоянию.

Anotation. Godlevsky P., Saratovskiy A. *Hand-to-hand combat in the professional activity of cadets of Kherson State Maritime Academy.* **Purpose:** improving the training of cadets KSMA (Kherson State Maritime Academy) using hand-to-hand combat. **Material and methods.** To solve the tasks, the following research methods were used: a theoretical analysis of literary sources, pedagogical observations, a questionnaire survey of sea and river transport specialists. **Results.** The professional activities of future sailors are multidimensional. The faqifciv survey indicated the importance of four factors of the professional activities of sea and river transport workers, but the ranking of the indicators allowed us to obtain the following data: production conditions are in the first place. Factors such as natural conditions and socio-psychological factors in the survey have almost the same percentage, but when ranking natural conditions in second place, and socio-psychological factors in third. The decrease in motor activity is in fourth place. The factors of professional activity of future seafarers have been studied. They have identified a common problem and solutions. Marked distance learning opportunities and the importance of independent work. Modernized methods for determining the necessary motor activity and calculating the optimal physical load for specialists of sea and river transport. Recommendations are given for self-determination of levels of physical activity and the adequacy of physical activity to physical condition. **Conclusions.** The factors of the professional activity of future seafarers are investigated. They determine the multidimensionality of various physiological, psychophysical and social influences on a person. The professional activities of seafarers are forcedly associated with insufficient motor activity, and they have a negative effect on the physiological and psychophysical condition. Recommended modernized methods for determining the necessary motor activity and calculating the optimal physical activity will allow you to quickly determine the level of motor activity and load and make timely corrections to the process of independent physical education of the students of KSMA. New forms and sports forms adapted to the learning conditions (by the example of hand-to-hand combat) are one of the factors for increasing physical fitness for professional activity of KSMA cadets.

Keywords: hand-to-hand fighting, cadets, professional activity, physical activity, adequacy of physical activity to physical condition.

References

- Ananchenko, K. V., Jermakov, S. S., & Boychenko, N. V. (2016). «Zagal'nyj kurs «Bojovi mystectva» u VNZ pry pidgotovci fahivciv z fizychnoi' kul'tury i sportu». *Fizychne vyhovannja i sport*, 1, 275–279.
- Aref'ev, V. G. (2005). «Vnedrenie komp'juternyh tehnologij v ozdorovitel'nyj fitnes». *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu*, 5, 34–38.

- Boychenko, N. V., Aleksjejeva, I. A., & Aleksjenko, Ja. V. (2016). «Rozrobka dystancijnogo kursu «Sportyvna metrologija» dlja organizacii' indyvidual'noi' roboty studentiv specializacii' «Fizychne vyhovannja ta sport»». *Fizychne vyhovannja i sport*, 2, 70–73.
- Boychenko, N. V., Tropin, YU. M., & Panov, P. P. (2013). «Tekhnika ta taktika u sportivny borot'bi». *Fizicheskoye vospitaniye i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: Sbornik statey IKH mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, BGTU im. Shukhova*, Belgorod, 52-56.
- Boychenko, N. V., & Sushko, YU. P. (2011). «Puti povysheniya skorostno-silovoy podgotovlennosti bortsov vysokoy kvalifikatsii». *Slobozhans'kiy naukovo-sportivnyy visnik*, 2, 47-50.
- Boychenko, N. V. (2007). «Puti povysheniya jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnykh edinoborstvah». *Fizicheskoye vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostey*, 2, 148-150.
- Boychenko, N. V., Stankevich, B., & Drozd, M. S. (2014). «Kontrol' za stanom pidgotovlenosti borcja». *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i edinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyah*, 1, 14-17.
- Godlevs'kyj, P. M., & Zubryc'kyj, B. D. (2013). «Chynnyky vplyvu na efektyvnist' tehniky samozahystu». *Slobozhans'kiy naukovo-sportyvnyy visnyk*, 5 (38), 64–67.
- Godlevs'kyj, P. M. (2014). «Metodyka provedennja samostijnykh zanjat' studentkamy sportyvnoho uchbovogo viddilennja iz samozahystu» *Fizychne vyhovannja i sport. Shidnojevro. nac. un-t.*, 16, 26–29.
- Godlevs'kyj, P. M., & Kajda, D. V. (2014). «Teoriya i metodyka vykladannja samozahystu u navchal'nij programi fizychnogo vyhovannja». *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M.P. Dragomanova*, 51, 31–36.
- Godlevs'kyj, P. M., Pinchuk, V. F., Grygorovych, O. S., Demchuk, I.V., Pidgurs'ka, O. P., & Kosobuc'kyj, Ju. F. (2015). «Mehanizm funkcionuvannja fizychnogo vyhovannja VNZ». *Fizychne vyhovannja i sport. Zb. nauk. prac' Volyn'skogo nacional'nogo universytetu imeni Lesi Ukrai'ny*, 17, 24–28.
- Gryban, G. P. (2012). «Analiz ruhovoï aktivnosti studentiv special'nogo navchal'nogo viddilennja». *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 2, 25–28.
- Guzar, V. M. (2000). «Kerivnyctvo fizychnoju kul'turoju i sportom posadovymy osobamy». *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 15, 3–8.
- Guzar, V. M. (2001). «Proces upravlinnja fizychnoju kul'turoju i sportom» *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 17, 9–18.
- Guzar, V. M., Savchenko-Marushhak, M. S., Shalar, O. G. (2016). «Vplyv fizychnoi' pidgotovlenosti na vlastyvoli osobystosti junyh karatystiv». *Pedagogichni nauky. Fizychne vyhovannja ta sport*, 139, 45–48.
- Yermakov, S. S., Tropin, YU. N., & Boychenko, N. V. (2016). «Spetsial'naya fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh bortsov». *Yedinoborstva 2, Nauchnyy zhurnal: Materialy KHII mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii «Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh», KHGAFK*, Khar'kov, 20-23.
- Kamayev, O. I., & Tropin, YU. N. (2012). «Rol' spetsial'noy silovoy podgotovki v bor'be». *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: Sbornik statey VIII mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, KHGADI*, Khar'kov, 73-77.
- Kamayev, O. I., Tropin, YU. N., & Seleznev, B. R. (2013). «Vliyaniya spetsial'nykh silovykh kachestv na tekhniko-takticheskuyu podgotovlennost' v bor'be». *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv: Sbornik statey IKH nauchnoy konferentsii, KHNP*, Khar'kov, S. 149-152.
- Matveev, L. P. (2005). *Obshhaja teoriya sporta i ee prikladnye aspekty*. Izdatel'stvo «Lan'», SPb.

- Ozolin, N. G. (2003). *Nastol'naja kniga trenera : Nauka pobezhdat'*. OOO «Izdatel'stvo ACT», Moskva.
- Rovnyj, A. S. (2013). *Upravlenie podgotovkoj thjekvondistov*. Har'kov.
- Stepanjuk, S. I., Gluhov, I. G., Davydok, A. O., & Ljashhenko, O. V. (2018). «Profesijno-prykładna fizychna pidgotovka v Hersons'komu morehidnomu uchylshhi rybnoi' promyslovosti» *Fizychni vyhovannja, sport ta fizychna rehabilitacija: problemy i perspektyvy rozvytku*, 38–43.
- Stepanjuk, S., Gorodyn'ska, I., & Luk'janchenko, M. (2015). «Rol' motivacij u formuvanni osnov zdorovogo sposobu zhyttja». *Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 5(1), 236–239.
- Tropin, YU. N., & Boychenko, N. V. (2014). «Analiz spetsial'noj fizicheskoj podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh bortsov greko-rimskogo stilya». *Naukoviy chasopis Natsional'nogo pedagogičnogo unіversitetu імені М. Р. Dragomanova*, 1, 72–77.
- Tropin, YU. N. (2018). «Tendentsiya v dinamike fizicheskoj podgotovlennosti u devushek-bortsov». *Yedinoborstva*, 3(9), 69–76.
- Tropin, YU. N. (2018). «Osobennosti fizicheskoj podgotovlennosti yunoshey i devushek, zanimayushchikhsya vol'noj bor'boy». *Yedinoborstva*, 4(10), 62–68.
- Shalar, O. G., Romanjuk, O., & Guzar, V. M. (2017). «Fizychna pidgotovka junyh borciv z taekvon-do». *Medyko-biologichni problemy fizychnoi' kul'tury, sportu ta zdorov'ja ljudyny*, 100–104.
- Sherman, M. I. (2016). «Doslidzhennja vplyvu osoblyvostej mors'koi' praci na tolerantnist' morjakiv mizhnarodnyh ekipazhiv». *Molodyj vchenyj*, 3 (30), 450–454.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin Y. (2017). «Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 519–526.
- Pervachuk, R., Tropin, Y., Romanenko, V., & Chuev, A. (2017). «Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers». *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 5(61), 72–74.
- Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., & Goloha, V. (2018). «Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity—comparative analysis». *Physical Activity Review*, 6, 87–93.
- Tropin, Y. (2017). «Physical fitness model characteristics in wrestling». *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2(58), 69–71.

Відомості про авторів:

Годлевський Петро Мечиславович: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання; Херсонська державна морська академія: проспект Ушакова, 20, м. Херсон, 73009, Україна.

Годлевский Петр Мечиславович: кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физического виховання; Херсонская государственная морская академия проспект Ушакова, 20 м. Херсон, 73009, Украина.

Peter Godlevsky: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kherson State Maritime Academy Ushakov Avenue, 20 m. Kherson, 73009, Ukraine.

<http://orcid.org/6000-0001-8655-4546>

E-mail: me4eslavovi4@gmail.com

Саратовський Олександр Вікторович: старший викладач кафедри фізичного виховання; Херсонська державна морська академія: проспект Ушакова, 20, м. Херсон, 73009, Україна.

Саратовский Александр Викторович: старший преподаватель кафедры физического вихивання; Херсонская государственная морская академия проспект Ушакова, 20 м. Херсон, 73009, Украина.

Alexander Saratovskiy: Senior Lecturer at the Department of Physical Training; Kherson State Maritime Academy Ushakov Avenue, 20 m. Kherson, 73009, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-8420-5796>

E-mail: Alexander_Saratovskiy @gmail.com